

DAFTAR PUSTAKA

- Aaronson, P.I & Ward, J.P.T. 2010. *At A Glance Cardiovascular System*. Jakarta : Erlangga.
- Adib, M. 2011. *Pengetahuan Praktis Program Penyakit Mematikan yang Paling Sering Menyerang Kita*. Cetakan Pertama. Jogjakarta : Buku Biru.
- Adisucipto. 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Desa Karangbendo Banguntapan Bantul Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta.
- Alimansur, M & Anwar, MC. 2013. Efek Relaksasi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 2 No. 1 ISSN : 2303-1433.
- Andarmoyo, S. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Anggara, FHD & Prayitno, N. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tekanan Darah Di Puskesmas Telaga Murni, Cikarang Barat Tahun 2012. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKes MH. Thamrin. Jakarta. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 5(1):20-25.
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H & Siahaan, SS. 2009. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008*. Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. Files of DrsMed-FK UNRI : 1-41.
- Aprilianti, Ika Fitri. 2009. *Keperawatan Gerontik I "Penyakit Yang Sering Terjadi Pada Lansia"*. Program Studi DII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kepanjen. Malang.
- Azizah, Siti Nur. 2015. Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer Di Dusun Gondang. Program Studi S1 Fisioterapi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*. Surakarta
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta.
- Baradero, M., Dayrit, MW & Siswadi, Y. 2008. *Klien Gangguan Kardiovaskular : Seri Asuhan Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Chin, A. & Badri, M. 2012. The Clinical, Electrocardiographic and Echocardiographic Characteristics and Long-Term Outcome of Patients With Tachycardia-Induced Cardiomyopathy. *Journal of Cardiovascular*.
- Constanzo, Linda S. 2012. *Fisiologi Kedokteran*. Edisi Lima. Tangerang Selatan : Binarupa Aksara Publisher.

- Efendi, Ferry. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori Dan Praktek Dalam Keperawatan*. Jilid 1. Jakarta : Salemba Medika.
- Goldman, R & Klatz, R. 2007. *Anti-Aging Revolution*. Advantage Quest Publications Edition. Page 393 – 418.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta : EGC.
- Hamarno, R. 2010. *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang*. Tesis. Program Studi Magister Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok.
- Hayens., Leenen & Soetrisno. 2006. *Buku Pintar Menaklukkan Hipertensi*. Penerjemah Karyani. Jakarta : Ladang Pustaka & Intimedia.
- Joyce, James., Baker, Colin & Swain, Helen. 2008. *Prinsip-Prinsip Sains untuk Keperawatan*. Jakarta : Erlangga.
- Kartikasari, AN. 2012. *Faktor Risiko Hipertensi pada Masyarakat di Desa Kabongan Kidul, Kabupaten Rembang*. Skripsi. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Semarang.
- Kowalski. 2010. *Terapi Hipertensi*. Bandung : Qanita.
- Kumutha, V., Aruna, S. & Poongodi, R. 2014. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress and Blood Pressure among Elderly with Hypertension. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*. Vol. 3 (No. 4) : Hal 1-6.
- Mahdiana, R. 2010. *Mencegah Penyakit Kronis Sejak Dini*. Yogyakarta : Tora Book.
- Maryam, S. 2010. *Buku Panduan Kader Posbindu Lansia*. Jakarta Timur : Cv. Trans Info Media.
- Murti, T. 2011. *Perbedaan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Esensial Sebelum Dan Sesudah Pemberian Relaksasi Otot Progresif Di RSUD Tugurejo Semarang*. Diakses 10 Oktober 2016 <http://180.250.144.150/ejournal/index.php/ilmukeperawatan/art>
- Muttaqin, A. 2009. *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Kardiovaskular Dan Hematologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI). 2013. *Who Is At Risk For High Blood Pressure*. Diakses 10 November 2016 <http://www.nhlbi.nih.gov/>
- Palmer, A & Williams, B. 2007. *Simple Guides Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta : Erlangga.
- Perhimpunan Hipertensi Indonesia (PHI). 2012. *Referensi Populer Untuk Masyarakat Umum : Kenalilah Tekanan Darah Anda*. Jakarta.

- Pudiastuti, RD. 2012. *Penyakit Pemicu Stroke*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwanto, B. 2012. *Hipertensi (Patogenesis, Kerusakan Target Organ dan Penatalaksanaan)*. Cetakan Pertama. UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS press). Jawa Tengah.
- Purwanto, B. 2013. *Herbal dan Keperawatan Komplementer*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ramdhani, N & Putra, A.A. 2009. *Pengembangan Multimedia Relaksasi*. Jurnal Psikologi Vol. 34 No. 2. Diakses 15 Oktober 2016. <http://www.pzikologizone.com/langkah-langkah-relaksasi-otot-progresif>
- Resti, I.B. 2014. *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Stress pada Penderita Asma*. Diakses 17 Oktober 2016. <http://ejournal.umm.ac.id./index.php/jipt/article/view/1766>
- Richmond, L.R. 2009. *Progressive Muscle Relaxation*. Diakses 10 November 2016. <http://www.guidetopsychology.com/pmr.htm>.
- Rosta, J. 2011. *Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak dengan Status Gizi dan Tekanan Darah Geriatri di Panti Wredha Surakarta*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Shinde, N.S.KJ., D, Handee & V, Bhushan. 2013. *Immediate Effect of Jacobson's Progressive Muscular Relaxation in Hypertension*. Diakses 17 Oktober 2016. <http://saspublisher.com/wpcontent/uploads/2013/04/SJAMS1280-85.pdf>
- Sigarlaki, HJO. 2006. *Karakteristik Dan Faktor Berhubungan Dengan Hipertensi Di Desa Bocor, Kecamatan Bulus Pesantren, Kabupaten Kebumen, Jawa Tengah*. Makara, Kesehatan. 10 (2): 78-88
- Smeltzer & Bare. 2013. *Keperawatan Medikal Bedah : Buku Ajar*. Edisi 8. Jakarta : EGC.
- Sriminanda, Lyra., Dewi, AP & Indriati, Ganis. 2014. *Efektivitas Pemberian Jus Tomat Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipotensi*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau.
- Sumintarsih. 2007. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*. Vol. 13 No 1. Yogyakarta : Majora.
- Survei Ekonomi Nasional (Susenas). 2012. Badan Pusat Statistik RI.
- Tamher, S. & Noorkasiani. 2008. *Kesehatan Usia Lanjut Dan Pendekatan asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Timby, K.B. 2009. *Fundamental Nursing Skill and Concepts*. 9th Ed. Philadelphia : Wolters Kluwer.
- Ting, S.W. & Feng, C.F. 2012. Chinese Medicine Shenfu Injection for Heart Failure : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Evidence*. Vol. 25.

- Tobing, D. L. 2012. Pengaruh Progressive Muscle Relaxation dan Logoterapi terhadap perubahan Ansietas, Depresi, Kemampuan Relaksasi dan Kemampuan Memaknai Hidup Klien Kanker di RS Kanker Dharmais Jakarta. *Tesis*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Triyanto, Endang. 2014. *Pelayanan Keperawatan bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Valentine D.A., Rosalina & Saparwati, M. 2014. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Kelurahan Pringapus, Kecamatan Pringapus, Kabupaten Semarang. *Skripsi*. Semarang : PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Varvogli, L & Darviri, C. 2011. Stress Management Techniques : Evidence-Based Procedures That Reduce Stress And Promote Health. *Health Science Journal*, 5(2), 74-89.
- Wahdah, N. 2011. *Menaklukkan Hipertensi dan Diabetes*. Yogyakarta : Multi Press.
- Wijayaningsih, KS. 2013. *Standar Asuhan Keperawatan*. Cetakan Pertama. Jakarta : Trans Info Media.
- World Health Organization. 2015. Fact Sheet : Ageing and Health, Media Centre. Diakses pada 30 September 2016. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/>